



ALLERGENPLAN FÜR OKTOBER

STAND: 04.09.2024

Für eventuell notwendig werdende kurzfristige Änderungen des Menüplanes oder der verwendeten Lebensmittel bitten wir im Voraus um Verständnis. Aus organisatorischen Gründen kann dies leider nicht ausgeschlossen werden. Änderungen werden so früh wie möglich auf der Homepage ausgewiesen oder der Einrichtung per Mail bekannt gegeben.

Weiterhin möchten wir darauf hinweisen, dass in unseren Speisen generell Spuren aller kennzeichnungspflichtigen Allergene enthalten sein können. (Ei, Gluten, Milch/Laktose; Soja, Senf, Hülsenfrüchten; Fisch, Nüssen, Sellerie; Lupine, Schwefeldioxid, Sesam)

40. KW – vom 01.10. bis 04.10.

Di	Basmatireis, Rote-Linsen-Dal, gebackenes Gemüse Joghurt dip Oder: Basmatireis, Kartoffel-Kürbis-Ragout Dinkelkeks	LAKT GLUT, LAKT, SOJA
Mi	Kartoffelpüree, Wurstgulasch in Tomatensoße, SENF, SELL, ASCORBINSÄURE, NATRIUMNITRIT, NATRIUMCITRAT Vegi: Gemüsegulasch mit Tofuwürfeln Gemüsesalat oder -sticks	LAKT SENF, SELL SOJA, SELL
Do	FEIERTAG	
Fr	Eierkuchen, Apfelmus, Zimtzucker Blumenkohlcremesüppchen	LAKT, EI, GLUT LAKT, SELL

41. KW – vom 07.10. bis 11.10. – FERIEN

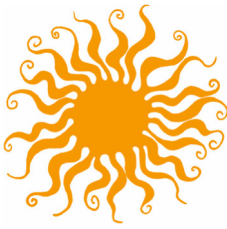
Mo	Spirelli, Käse-Sahne-Soße mit gebackenen Zucchini vierteln oder Tomatensoße, Reibekäse Fruchtjoghurt	GLUT WEIZEN LAKT SELL LAKT LAKT
Di	Parboiled Reis, Fisch-Dill-Ragout Vegi: Parboiled Reis, Kürbis-Kokos-Curry mit Tofu Knabbergemüse oder Salat	FISCH, SELL, LAKT SOJA, GLUT
Mi	Kartoffeln, Szegediner Gulasch vom Rind Vegi: Kartoffeln, Möhren-Kraut-Gulasch mit Seitan Apfelmus	SENF, SELL GLUT, SOJA, SELL
Do	Kartoffelpüree oder Couscous, Gemüse-Tajine Erdbeerquark	LAKT GLUT SELL LAKT
Fr	Kartoffel-Kürbis-Suppe, Kürbiskernbrot Obst	SELL, LAKT GLUT

42. KW – vom 14.10. bis 18.10. – FERIEN

Mo	Volanti, Spinatpesto, Parmesan oder Tomatensoße, Reibekäse Mango-Vanille-Joghurt	GLUT WEIZEN LAKT LAKT SELL LAKT LAKT
Di	Parboiled Reis, Ragout vom Schwein, Erbsen Rotkohlrohkost oder Obst Vegi: Tofu-Rahm-Geschnetzeltes,	LAKT, SENF SOJA, GLUT

Die Inhaltsangabe der Allergene entnehmen Sie bitte dem Plan auf unserer Homepage www.sonnenmahl.de

Abbestellungen bis 8:00 Uhr unter www.sonnenmahl.de/menue-abmelden



ALLERGENPLAN FÜR OKTOBER

Mi	Butterkartoffeln, Kräuterquark, Gurkensalat, Snack-Tomaten oder Grissini	LAKT LAKT GLUT, SESAM
Do	Milchreis, Zimtzucker, Apfelmus, Banane	LAKT
Fr	Linseneintopf mit Rindsknackwürstchen, Vegi: Linseneintopf mit Pastinake Mischbrot Apfelkompott oder Apfel	SELL SELL GLUT WEIZEN, ROGGEN
43. KW – vom 21.10. bis 25.10.		
Mo	Spirelli, Bolognesesoße, Käse Vegi: Tofubolognese Knabbergurke	GLUT WEIZEN SELL LAKT SELL, SOJA
Di	Parb. Reis, überbackenes Fischfilet, Vegi: überbackener Blumenkohl Senfsoße Gemüsesalat	FISCH, GLUT WEIZEN, HIRSE, LAKT GLUT WEIZEN, HIRSE SENF, LAKT, SELL
Mi	Kartoffeln, Rahmspinat, Rührei Vollkornbrezelchen	LAKT EI, LAKT GLUT WEIZEN, GERSTE
Do	Weizenvollkornmehl, Palmfett, Salz, Meersalz, Gerstenmalzextrakt, Hefe, Brezellaug (Natriumhydroxid) Wurzelgemüse in Käse-Sahne-Soße, oder gebackener Broccoli in Käse-Sahne-Soße Basmatireis oder Polenta Zitronenquark oder Obst	SELL, LAKT LAKT LAKT LAKT
Fr	Muskatkürbis-Kartoffel-Suppe, Dinkel-Hafer-Brot Kartoffelpuffer, Zimtzucker Oder: Muskatkürbis-Kartoffel-Ragout	LAKT, SELL GLUT GLUT WEIZEN; EI LAKT, SELL
44. KW – vom 28.10. bis 31.10.		
Mo	Gabelspaghetti, Tomatensoße, Reibekäse Straciatella- o. Vanillejoghurt	GLUT WEIZEN SELL, LAKT LAKT LAKT
Di	Basmatireis, Erbspüree, Falafelbällchen Knabbergemüse	LAKT HÜLS, GLUT
Mi	Kartoffelstampf, Bäckfisch, Vegi: Gemüsesticks „Gärtnerin“ Tomatensoße Gurkensalat	LAKT FISCH, GLUT WEIZEN, SENF GLUT, SELL LAKT, SELL
Do	FEIERTAG	